

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini akan disajikan simpulan dari hasil dan pembahasan tentang penelitian yang telah dilakukan untuk menjawab pertanyaan, serta saran yang sesuai dengan simpulan yang telah diambil.

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tingkat ansietas pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang menjalani hemodialisis, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan intervensi PMR, sebagian besar responden berada pada kategori ansietas berat (37,8%).
2. Setelah diberikan intervensi PMR, terjadi penurunan tingkat ansietas pada sebagian besar responden, dengan sebagian besar responden berada pada kategori tidak ada ansietas (32,4%).
3. Terdapat pengaruh pemberian PMR terhadap penurunan tingkat ansietas pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Pelayanan Kesehatan**

Tenaga kesehatan khususnya perawat di unit hemodialisis, diharapkan dapat menerapkan intervensi nonfarmakologis PMR sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk membantu menurunkan tingkat ansietas pasien. Terapi PMR dapat dilakukan

sebelum tindakan hemodialisis saat pasien dalam kondisi nyaman dan stabil. Pelaksanaan PMR dilakukan selama  $\pm 15$ –20 menit dalam satu sesi, dengan frekuensi 2 – 3 kali dalam satu minggu yang harus dilakukan secara bertahap dan teratur. Setiap siklus gerakan dilakukan dengan menegangkan dan merilekskan kelompok otot selama 10 detik secara berurutan.

Terapi PMR lebih efektif diberikan pada pasien dengan tingkat ansietas ringan, sedang, hingga berat, karena pada kondisi tersebut pasien masih mampu mengikuti instruksi relaksasi secara optimal. Sebaliknya, pada pasien dengan ansietas sangat berat atau panik, efektivitas PMR cenderung kurang optimal akibat kesulitan pasien dalam berkonsentrasi dan mengikuti tahapan latihan.

#### **5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait intervensi keperawatan dalam mengatasi masalah psikologis pada pasien penyakit kronis.

#### **5.2.3 Bagi Pasien**

Pasien diharapkan dapat menerapkan terapi PMR secara mandiri untuk membantu mengontrol ansietas selama menjalani terapi hemodialisis.

#### 5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat membandingkan efektivitas PMR dengan intervensi nonfarmakologis lainnya, sehingga dapat diketahui metode yang paling optimal dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien.

